

## BENEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA

**Marcelo Feitoza Euclides**

Graduando em Educação Física  
Faculdades Integradas de Três Lagoas - FITL/AEMS

**Celemar Lopes de Barros**

Educadora Física-Especialista  
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Juliana de Carvalho Apolinário Coêlho**

Fisioterapeuta-Doutora  
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

### RESUMO

A corrida de rua é uma modalidade esportiva muito praticada atualmente, devido á facilidade de ser executada, aos benefícios para a saúde e ao baixo custo. Comumente vemos pessoas correndo por ruas, praças, parques e avenidas. O objetivo deste estudo foi estabelecer a modalidade da corrida preferida e os benefícios físicos alcançados pela corrida, entre os corredores de diferentes provas realizadas no segundo semestre do ano de 2014, nas cidades de Campo Grande/MS, Três Lagoas/MS, Dourados/MS, Ilha Solteira/SP, Goiânia/GO e São Paulo/SP. Foram questionados 151 atletas, sendo 111 indivíduos do sexo masculino e 40 do sexo feminino com média de idade de 37,65 anos para os homens e 40,4 anos para as mulheres. A maioria dos participantes deste estudo preferem a corrida dos 10 Km. Os benefícios, que a prática de corrida de rua proporciona, citados pelos atletas são disposição em suas rotinas diárias (46%), saúde (44%), estímulo para competição (35%), perda de peso (34%), melhora autoestima e prazer (31%), controle de pressão arterial (29%), autodisciplina (25%), resistência física (22%), melhora na capacidade cardiovascular (19%), condicionamento físico (15%), demonstrando assim que este esporte é extremamente benéfico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Corrida; Esporte; Qualidade de vida; Saúde.

### INTRODUÇÃO

Opondo-se aos hábitos de nossos ancestrais, na busca à sobrevivência, que percorriam quilômetros para prática da caça, pesca e coleta, o homem contemporâneo vem sofrendo transformações tanto física como psíquica, que gera uma tendência ao “tecnológico” e sedentarismo (SALGADO, 2006), gerando um aumento no número de pessoas que sofrem de obesidade e se encaixam entre os grupos que sofrem de doenças hipocinéticas, doenças estas relacionadas a inatividade ou a falta de atividade física regular (patologias relacionadas a cardiopatia, hipertensão arterial sistêmica, altos índices de gordura corporal, problemas articulares, dores lombálgicas, dentre outras) (ALLSEN *et al.*, 2001).

Pesquisas científicas elucidam que a prática de exercícios é benéfica para a saúde, protege contra doenças como o câncer (KELLY; POMP, 2013), diabetes (CLARK *et al.*, 2010), problemas cardiovasculares, distúrbios do sono e depressão (SUGIHARA *et al.*, 2013; VYAZOVSKIY *et al.*, 2006; GREENWOOD; FLESHNER, 2008). A corrida produz reduções do risco para a hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes e doença arterial coronariana. O gasto calórico da corrida é a questão chave para reduzir os fatores de risco de doenças coronarianas (WILLIAMS; THOMPSON 2013). Além disso, esta prática estimula a neurogênese (VAN PRAAG *et al.*, 1999; FABEL; KEMPERMANN, 2008; TAO *et al.*, 1996; KUHN *et al.*, 1997) e muda a transmissão serotoninérgica o que aumenta a função de memória (STAUBLI; XU, 1995; VAN PRAAG *et al.*, 1997).

No estudo de Van Praag e colaboradores (1999) cujo objetivo foi determinar se a prática de atividade física estaria envolvida com a neurogênese, os resultados mostraram que células de proliferação só foi aumentada em camundongos alojados com acesso irrestrito a uma roda de corrida, o que, simula a prática de exercícios por corredores (corrida). Além disso, os ratinhos foram alojados em execução em grupos de três ou quatro, o que sugere que a interação com um grande grupo social não é necessário para provocar a sobrevivência celular aumentada. No entanto, o social está envolvido na percentagem relativamente mais elevada de células sobreviventes positivas em face a ratinhos corredores. Em resumo, os resultados destes autores demonstraram que o exercício voluntário (corrida) aumenta a proliferação celular, sobrevivência e diferenciação neuronal no hipocampo.

Estudo em corredores demonstra aumento dos benefícios à saúde e qualidade de vida relacionado ao aumento do gasto energético na execução da corrida (WILLIAMS; THOMPSON, 2008). Uma questão em saúde pública sobre qual intensidade do exercício é necessária para reduzir o risco de doença coronariana, foi respondida com a pesquisa de Williams e Thompson (2008), que apresentou resultados sugerindo benefício semelhante para gastos de energia semelhantes. Estes resultados devem ser usados para incentivar a atividade física em geral, independentemente de sua intensidade. No entanto, aqueles que escolhem exercício mais vigoroso, como a corrida, está susceptível de produzir maiores benefícios para a saúde.

A corrida é compreendida como uma forma de locomoção altamente complexa que requer acentuada coordenação de movimentos. Corredores são todos aqueles que correm em locais abertos, com uma frequência de três vezes por semana e que participam ou buscam participar de competições (DALLARI, 2009).

A quantidade de pessoas que procuram atividade física em ar livre, em especial a Corrida de Rua, vem aumentando em proporções significantes. As maratonas, assim como, as corridas de rua, também cresce, este crescimento se deve mais a um comportamento participativo do que como desporte competitivo (AIMS, 2004).

Houve um aumento na popularidade de maratonas por corredores amadores nas duas últimas décadas; gerando muitos benefícios aos praticantes desta modalidade de corrida, pois a corrida de longa distância oferece excelentes benefícios para a saúde e está associada com menor deficiência e aumento da expectativa de vida (FRANCO *et al.*, 2014).

Sabendo que o estilo de vida, na atualidade, é responsável por quase dois terços dos casos das doenças mundiais, e que a OMS (Organização Mundial de Saúde) identificou a falta da prática de exercícios como um dos fatores mais importantes à causar doenças relacionadas ao estilo de vida, faz-se a investigação sobre a atividade física extremamente importante (HALLAL *et al.*, 2012; LEE *et al.*, 2012), ainda mais se esta atividade for uma das modalidades esportivas que mais cresce tanto em número de provas quanto em número de participantes, como é a corrida de rua (SALGADO, 2006).

A corrida de rua de acordo com a Federação Internacional das Associações de Atletismo/IAAF (2005) é definida como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 km e 100 km.

No século XVIII, na Inglaterra, surgiram e se tornaram populares as Corridas de Rua, expandindo-se posteriormente pela Europa e Estados Unidos. Após a primeira Maratona Olímpica, no final do século XIX, as corridas de Rua ganharam impulso, popularizando-se particularmente nos Estados Unidos. Baseado na teoria de Kenneth Cooper, médico norte americano, por volta de 1970 aconteceu o “jogging boom”, o que desencadeou o crescimento histórico das Corridas de Rua. Ainda nesta década surgiram muitas provas de Corrida de Rua em que se tinham a participação da população juntamente com atletas de Elite separados em pelotões

distintos. Atualmente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF) define as Corridas de Rua, provas de Pedestrianismo, com disputas em circuitos de rua (ruas, avenidas e estradas) com distâncias que variam de 5 à 100km. Estima-se que, atualmente, pelo menos 1000 corridas de rua sejam organizadas por ano no Brasil, que têm 4 milhões de corredores, em que 250 mil participam de corridas de rua (CORPORE, 2006). No Brasil, a corrida de rua é um segmento do atletismo e a CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo), é a associação que a regulamenta, organiza e coordena. Atletas de elite (que atingem índices mínimos de tempo estabelecidos e têm participação formal no atletismo) participam de provas juntamente com milhares de corredores amadores, que correm para manter certo nível de aptidão física e por lazer (CBAAt, 2007). Em grande parte das corridas de rua realizadas no Brasil, o percurso é de 10Km, mas existem provas tradicionais com percursos maiores, como 15Km, meia maratona (21,097Km) e maratona (42,195Km). Algumas também têm percursos com distância menor ou caminhada, permitindo, assim, que familiares dos corredores também participem do evento. Geralmente, há a participação tanto de homens quanto de mulheres. A idade mínima permitida normalmente é de 16 anos, com autorização dos pais ou responsáveis, e há eventos em que também é possível a participação de deficientes físicos (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Como modelo de exercício dinâmico, a corrida é uma atividade física amplamente realizada para manutenção a saúde ou para treinamento e, frequentemente, utilizada durante testes para a avaliação de aptidão física (SCHACHE, 2002), além disso, a corrida de rua é de fácil execução, promove benefícios para a saúde e é de baixo custo (SALGADO, 2006).

O objetivo deste estudo visa estabelecer a modalidade da corrida predominante e os benefícios físicos alcançados por estas modalidades de corrida.

## **1 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal A pesquisa transversal pode ser de incidência e prevalência. A 1ª investiga determinada doença em grupos de casos novos. É dinâmica, pois oscila ao decorrer do tempo e em diferentes espaços. A de prevalência estuda casos antigos e novos de um determinado local e tempo; é estática e, essencialmente, transversal (ROUQUAYROL, 1994), onde a população

considerada foi composta por corredores de rua, que participaram de provas organizadas em Três Lagoas, Campo Grande, Dourados, Ilha Solteira, Goiânia e São Paulo, no segundo semestre de 2014.

Após aprovação do comitê de ética em pesquisa da presente instituição de ensino superior (FITL, AEMS), um questionário (ANEXO) foi aplicado e o preenchimento feito pelos praticantes de corrida de rua. Depois de ser convidado e ter recebido explicações e esclarecimentos sobre a pesquisa, o participante assinava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que informava com detalhes sobre o estudo, o caráter da participação e a garantia do anonimato quanto à identidade do participante.

Com os resultados obtidos através do questionário utilizou-se para montagem deste trabalho as questões que envolviam a modalidade da corrida predominante (prova de preferência) e os benefícios alcançados pela prática da corrida.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram desta pesquisa corredores de rua, que se encaixam na IFAA Federação internacional de atletas amadores. A coleta de informações aconteceu em provas realizadas nas cidades de Campo Grande/MS, Três Lagoas/MS, Dourados/MS, Ilha Solteira/SP, Goiânia/GO e São Paulo/SP. Todas as questões foram respondidas pelo próprio atleta no dia da corrida.

Foram questionados 151 atletas, sendo 111 indivíduos do sexo masculino e 40 do sexo feminino com média de idade de 37,65 anos para os homens e 40,4 anos para as mulheres.

O aumento nas últimas décadas no número de pessoas que procuram atividade física ao ar livre, como a Corrida de Rua, é significativa. Para Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua, sediada em Londres (AIMS, 2004) as maratonas, assim como, as corridas de rua, vêm crescendo mais como um comportamento participativo do que como esporte competitivo.

Nesta pesquisa, foi identificada uma preferência nas provas de 5 km e 10 km (Tabela 1), 21% dos pesquisados preferem a prova de 5 km por ser uma prova de menor quilometragem, nesta porcentagem as mulheres se destacam. 57% preferem

a prova de 10 km, a qual é uma das provas preferidas dos atletas masculinos, ainda teve um número representativo de 13% atletas que preferem a prova de 21 km, já na prova mais difícil segundo os corredores amadores ficou com 9% dos pesquisados com a prova de 42 k 195m a famosa maratona, na pesquisa de Pazin (2008) “as mulheres preferem as distâncias menores de 5 km enquanto os homens as distâncias de 10 km”. De acordo com a presente pesquisa as mulheres preferem as provas de 5 km (21%), os homens têm uma preferência pela prova de 10 km (em um total de 57%) assim sendo esta pesquisa está de acordo com a pesquisa do autor acima citado.

**Tabela 1:** Prova de preferência dos corredores de rua.

Prova	Porcentagem de indivíduos
5 km	21%
10 km	57%
21 km	13%
42k195 m	9%

**Fonte:** da pesquisa (2015).

Nesta pesquisa foi coletado um total de 465 respostas cada uma em sua especificidade, as respostas foram diversas, mas todas relacionadas a benefícios encontrados na corrida.

A motivação e o perfil desses adeptos do esporte já vêm sendo estudados por pesquisadores que afirmam que a prática regular de exercícios físicos proporciona inúmeros benefícios, entre eles, melhora no sistema cardiorrespiratório, muscular, endócrino e nervoso, além desses benefícios, a esfera psicológica também é beneficiada por essa prática, com impactos psicobiológicos refletindo uma redução nos indicadores de depressão e ansiedade (GONÇALVES, 2011; TRUCCULO; MADURO, 2008; SALGADO, 2006; MELLO, 2006).

Procuramos identificar quais os benefícios que a prática da corrida de rua os proporcionou. Para esta pergunta quais os benefícios da corrida? a resposta que os praticantes citaram com maior frequência (46%) foi a pré-disposição em suas rotinas diárias, trabalho e estudos, de uma forma geral a disposição do atleta melhorou notavelmente. A segunda resposta mais frequente (44%) foi ter encontrado na

corrida de rua, saúde, em uma visão geral estar de bem consigo mesmo, sem queixa ao praticar a corrida e outras atividades. 35% dos participantes da pesquisa entendem o benefício à corrida como sendo o estímulo para competição, 34% relataram a perda de peso como um benefício da corrida de rua. Também responderam que a corrida melhora sua capacidade de prazer e melhora sua autoestima 31% dos atletas, 29% consideraram o controle de pressão arterial um dos benefícios da corrida, 25% dos atletas responderam que a corrida traz como benefício a autodisciplina, que pode ser elencada de forma geral, trabalho, estudos, ciclos de amigos em todos os contextos. 22% dos atletas consideraram que a corrida proporcionou maior resistência física, 19% dos atletas responderam que a melhora na sua capacidade cardiovascular foi visivelmente percebida através da prática da corrida, 15% dos entrevistados citaram que um dos benefícios da corrida é o condicionamento físico (Tabela 2).

**Tabela 2:** Benefícios provocados pela corrida de rua, porcentagem dos atletas.

Benefícios da corrida	Porcentagem de indivíduos
Pré-disposição em suas rotinas diárias, trabalho e estudos	46%
Saúde	44%
Estímulo para competição	35%
Perder peso	34%
Autoestima e prazer	31%
Controle da pressão arterial	29%
Disciplina	25%
Resistência física	22%
Melhora na Respiração e no coração	19%
Condicionamento físico	15%

**Fonte:** da pesquisa (2015).

Um dos interesses de adesão da corrida é a facilidade para a prática desta atividade, também um fator que atrai os atletas é o baixo custo indispensável para a corrida de rua, isto atrai uma multidão. Segundo Salgado (2006) a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, desde a prevenção da saúde, a

estética, a integração social, a fuga do stress da vida moderna e a busca de atividades prazerosas.

A corrida de rua é uma das modalidades que mais vem crescendo no Brasil e no mundo, principalmente motivada por pessoas que buscam os benefícios para a saúde com a prática regular de exercício físico, numa atividade de baixo custo e fácil execução. A corrida é uma das formas de exercício físico e/ou atividade física mais praticada pelos seres humanos. Além de ser um gesto motor aprendido nos primeiros anos de vida, pode ainda ser praticada em praticamente qualquer espaço e sem precisar de material específico muito sofisticado (GUEDES, 2011).

De acordo Fredericson, a corrida de rua vem aumentando significativamente nos últimos anos, principalmente motivada por indivíduos que buscam benefícios para saúde na prática regular de exercício físico, em uma atividade de fácil execução e de baixo custo (FREDERICSON; MISRA, 2007). Salgado (2006) relatou que a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diferentes motivos, que envolvem desde a promoção a saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, o combate a males psíquicos como a depressão e a busca por atividades prazerosas ou competitivas. No presente estudo constatamos que a prática da corrida de rua segundo os praticantes promove diferentes benefícios, como disposição em suas rotinas diárias, saúde, estímulo para competição, perda de peso, prazer e melhora na autoestima, controle da pressão arterial, autodisciplina, resistência física, melhora na capacidade cardiovascular e condicionamento físico.

## **CONCLUSÃO**

As maiorias dos participantes deste estudo praticam a corrida por saúde, prazer no esporte e para perder peso e preferem a corrida dos 10 km. Os benefícios, que a prática de corrida de rua proporciona, citados pelos atletas são disposição em suas rotinas diárias (46%), saúde (44%), estímulo para competição (35%), perda de peso (34%), melhora autoestima e prazer (31%), controle de pressão arterial (29%), autodisciplina (25%), resistência física (22%), melhora na capacidade cardiovascular (19%), condicionamento físico (15%), demonstrando assim que este esporte é extremamente benéfico.

## REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. H.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. São Paulo: Manole. 2001.

CORPORE. **Resultados gerais**. Asp, 2006.

CHRISTOPHER, M. C.; DOUGALL, 1952 - **Nascido para correr: a experiência de descobrir uma nova vida**. Tradução de Rosemarie Ziegelmaier. São Paulo: Globo, 2010.

CLARK, R. H. *et al.* **Muscle dysfunction caused by a Kaptr channel mutation in neonatal diabetes is neuronal in origin**. *Science*, v. 329, p. 458–461, 2010.

CBAT, **Confederação Brasileira de Atletismo**, Comitê Olímpico, 2005.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua, um fenômeno sociocultural contemporâneo. Tese de doutorado**. USP – Universidade de São Paulo, p. 129, 2009.

FRANCO, V.; CALLAWAY, C.; SALCIDO, D.; MCENTIRE, S.; ROTH, R.; HOSTLER, D. **Characterization of Electrocardiogram Changes Throughout a Marathon**. *European journal of applied physiology*, v. 114, n. 8, p.1725-1735, 2014.

FABEL, K.; KEMPERMANN, G. **Physical activity and the regulation of neurogenesis in the adult and aging brain**. *Neuromolecular Medicine*, v. 10, p. 59–66, 2008.

FREDERICSON, M.; MISRA, A. K. **Epidemeology ad aentiology of marathon running injuries**. *Sports Medicine*, v. 37, n. 4-5, 2007.

GUEDES, J. R. D. P. Prefácio. In: EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de força e flexibilidade aplicado à corrida de rua:Uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, p 200, (2011).

GREENWOOD, B. N.; FLESHNER, M. **Exercise, learned helplessness, and the stress-resistant brain**. *Neuromolecular Medicine*, v. 10, p. 81–98, 2008.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F.C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. **Global physical activity levels:surveillance progress, pitfalls, and prospects**. *Lancet*, v. 380, p. 247–257, 2012.

IAAF. **Associação Internacional das Federações de atletismo** 2005.

KELLY, S. A.; POMP, D. **Genetic determinants of voluntary exercise**. *Trends in Genetics*, v. 29, p. 348–357, 2013.

KUHN, H. G; WINKLER, J.; KEMPERMANN, G.; THAL, L. J.; GAGE, F. H. **Epidermal growth factor and fibroblast growth factor-2 have different effects on neural**

progenitors in the adult rat brain. *The Journal of Neuroscience*, v. 17, p. 5820–5829, 1997.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua. **Movimento**, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.

PAZIN, J. ; DUARTE, M. F. S.; POETA, S.; GOMES, M. A. Corredores de Rua características demográficas, treinamento e prevenção de lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 10, n. 3, p. 277- 282, 2008.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de Rua: Análise do crescimento do numero de provas e de praticantes. **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

STAUBLI, U.; XU, F. B. Effects of 5-HT<sub>3</sub> receptor antagonism on hippocampal theta rhythm, memory and LTP induction in the freely moving rat. *The Journal of Neuroscience*, v. 15, p. 2445–2452, 1995.

SCHACHE, A. G.; BLANCH, P.; RATH, D.; WRIGLEY, T.; BENNELL, K. Three-dimensional angular kinematics of the lumbar spine and pelvis during running. *Human Movement Science*, v. 21, p. 273-293, 2002.

SUGIHARA, M. et al. Usefulness of running wheel for detection of congestive heart failure in dilated cardiomyopathy mouse model. **PLoS ONE**, v. 8, n. 1, e 55514, 2013.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E, A. Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v. 14, n.2, p. 108-114, 2008

VAN PRAAG, H.; KEMPERMANN, G.; GAGE, F.H. Running increases cell proliferation and neurogenesis in the adult mouse dentate gyrus. *Nature Neuroscience*, v. 2, p. 266–270, 1999.

VAN PRAAG, H.; BLACK, I. B.; STAUBLI, U. V.; NEONATAL, V. S. Adult unilateral hippocampal lesions: differential alterations in contralateral hippocampal theta rhythm. *Brain Research*, v. 768, p. 233–241, 1997.

VIAZOVSKIY, V. V.; RUIJGROK, G.; DEBOER, T.; TOBLER, I. Running wheel accessibility affects the regional electroencephalogram during sleep in mice. *Cerebral Cortex*, v. 16, p. 328–336, 2006.

WILLIAMS, P. T.; THOMPSON, P. D. Walking vs running for hypertension, cholesterol, & diabetes risk reduction. **Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology**, v. 33, n. 5, p. 1085-1091, 2013.

WILLIAMS, P. T. Vigorous exercise, fitness and incident hypertension, high cholesterol, and diabetes. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 40, n. 6, p. 998-1006, 2008.